

世田谷杉並支部会員各位

第 40 回 昇級審査会・道場内部試合開催概要

1. 日 程：平成 28 年 12 月 4 日 (日)
2. 午前の部 審査 9 時 30 分から 少年部・一般部合同 (9 時 15 分までに道着着用 各自準備運動)
審査終了後、型の試合全員 (審査・内部試合参加者)
10 時集合 内部試合参加者 少年部・一般部
型の試合終了後 昼食 (体育館内でも飲食可／各自お弁当持参)
- 午後の部 内部試合 少年部・一般部
型の試合・昼食・内部試合は、それぞれ終了次第開始となります。
2. 会 場： 世田谷区立中丸小学校 体育館 (世田谷区野沢 3-34-16)
3. 審 査 料 : 10,000 円 (受審料・帯料・登録料・諸費一式・道場内部試合料 1,000 円込み)
内部試合料 : 1,000 円 (試合のみ参加者)
4. 申込締切 11 月 25 日 (金) <別添申込書に必要事項を記入の上、審査料又は試合料を添えて提出のこと
5. 審査項目：
 - 筆記試験 稽古で指導される注意点 (道場訓・基本・移動・型など)、他
 - 基本稽古 全種目
 - 移動稽古 前屈立ち・後屈立ち・騎馬立ち・三戦立ち・自然体から数種目 (突き・蹴り・受け・複合)
 - 型 現在級別に以下です

無級：太極 1～2

10・9 級：上記に加えて太極 3・平安 1

8・7 級：上記に加えて平安 2

6・5 級：上記に加えて平安 3

4・3 級：上記に加えて平安 4・三戦・安三

2・1 級：上記に加えて平安 5・最破・転掌・突きの型

- 柔 軟 開脚 (前後・左右)、開脚座位での前屈、等
- 体 力 拳立て伏せ・スクワットなど
- 組 手 ワンマッチ、道場内のトーナメントに参加してもらいます。
- 総 合 礼儀、挨拶、稽古態度、人間性 (真面目さ、優しさ、謙虚さ、等)

6. 審査内容：昇級審査会では、受審レベルに応じた技量の練達度 (項目は以下、①→⑤の順で⑤が上位) を審査します。この練達度とは、主として以下の項目から審査されます。

① 強く・気合いを込めて (絶対条件です) → 全級位

② 正確に (動作、立ち方、運足、姿勢、他) → 10～7 級

③ 速く、高く (正しく体が使えているか、体軸運動、柔軟性、敏捷性) → 6～3 級

④ 力強く、安定して (持久力、筋力、重心移動、力伝達) → 2 級

⑤ 深く (熟練度、緩急、強弱、呼吸) → 1 級～初段

審査会に遅刻した場合は理由の如何に関わらず不合格となりますのでご了承下さい。

7. 合否発表： 12 月 9 日 (金) 道場・HP <<<http://www.tsukamoto-dojo.jp/>>> 携帯可にて発表
8. そ の 他：合格者には新しい帯が発行されます。

※ 尚、ご不明な点がございましたら各指導員までお申し出下さい。

裏面あり

注意事項

審査会・内部試合は道場ではなく、道場近くの小学校体育館にて行います。

お間違えないようお願いいたします。

また小学校への問い合わせは如何なる場合も一切しないようお願いいたします。

何かご不明な点がありましたら **090-2482-2374** 塚本または **090-8811-8426** 高橋市郎までご連絡をお願いいたします。

・体育館は冷暖房設備がありません。

夏は暑さ対策をお願い致します。飲み物を多めに持たせてください。また冷やす物もあるとよいかと思います。

冬は各自暖かい格好でお越しください。寒さ対策をお願い致します。

・昼食は体育館でとっても大丈夫ですが、**ゴミは各自必ずお持ち帰りください。**

・飲み物は必ず蓋付きの物をお持ちください。

●**トイレの場所ですが、2年1組の教室を通りますが、絶対に教室に入らないようお願いいたします。万が一、物が無くなったり等の問題がでますと今後一切貸していただけなくなります。**

※上記の内容は必ずお守りください。

試合に出場する方へ

ヘッドガード・サポーター類は必ずお持ちください。お忘れの場合は試合に参加できません。(一般部のみ、ヘッドガードが無い方は道場の物を貸し出します)

赤帯セットを各自用意し使用するようお願いいたします。(少年部・一般部共通)

赤帯セットの無い方は道場にて事前にご購入お願いいたします。(1セット 1000円)

以上、よろしくようお願いいたします。